

El trastorno bipolar, explicado para familiares

Seis tarjetas para leer y guardar. Sirven para reconocer los episodios, saber cómo acompañar y tener claro qué hacer en una urgencia.

Sobre el trastorno bipolar

Un trastorno del estado de ánimo que cursa por episodios, con periodos estables entre ellos.

1. Alterna episodios de ánimo elevado o irritable con episodios depresivos.
2. Entre episodios suele haber temporadas estables, con vida y trabajo normales.
3. No es una cuestión de carácter difícil ni de falta de voluntad.
4. La OMS estimó que 37 millones de personas vivían con trastorno bipolar en el mundo en 2021, cerca del 0,5 % de la población.

Cómo se ve un episodio depresivo

Reconocerlo temprano ayuda a pedir la consulta a tiempo.

1. Ánimo bajo o vacío casi todo el día, durante semanas.
2. Pérdida de interés en lo que antes disfrutaba.
3. Cambios en el sueño, el apetito y la energía.
4. Dificultad para concentrarse, culpa y sensación de no valer nada.

Cómo se ve un episodio maníaco

La euforia también es parte del cuadro. Se habla de un episodio maníaco cuando esto dura al menos una semana y se sostiene casi todo el día.

1. Ánimo muy elevado, eufórico o irritable, con energía desbordada.
2. Menos necesidad de dormir, sin sentir cansancio al día siguiente.
3. Habla acelerada, ideas que saltan de un tema a otro, planes grandiosos.
4. Conductas de riesgo con el dinero, el sexo o al conducir.
5. En la hipomanía aparecen los mismos signos de forma más suave, y no interfieren tanto en la vida diaria.

Qué ayuda decir y hacer

Las terapias familiares que acompañan al tratamiento farmacológico se asocian con menos recaídas.

1. Pregunta cómo puedes ayudar antes de decidir por la otra persona.
2. Acompaña a las consultas si la persona quiere.
3. Ayuda a sostener horarios y rutinas de sueño estables.
4. Anoten juntos qué señales suelen anunciar un episodio, en un momento de calma.



Qué conviene evitar

Algunas reacciones bienintencionadas complican el cuadro.

1. Discutir con el contenido de un episodio maníaco mientras está ocurriendo.
2. Sugerir que deje la medicación porque ya se ve bien.
3. Frases como "échale ganas" o "todos tenemos altibajos".
4. Cargar con todo y descuidar la propia salud.

Cuándo buscar ayuda urgente

Situaciones poco frecuentes que piden atención inmediata, sin esperar a la próxima cita.

1. Ideas de suicidio, planes concretos o despedidas.
2. Riesgo inmediato para la persona o para alguien más.
3. Desconexión de la realidad, con ideas o percepciones extrañas.
4. Llama a urgencias o a la línea de crisis de tu país. México 800 911 2000 · Argentina 0800 345 1435 · Chile *4141 · España 024.

Cualquier idea suicida requiere atención urgente. Los números de ayuda están en la última tarjeta. El directorio por país, con las líneas de Colombia, Perú y el resto de América Latina, está en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental. Esta hoja es educativa y no reemplaza el tratamiento.

